

Ntra. Sra. de la Paloma CELÍACOS

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday



MAYO 2019

En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a **ALÉGENOS**.

ADO: Alégenos de Declaración Obligatoria



Macarrones (pasta sin gluten)
horneados con queso y tomate
ADO: SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Lacon a la gallega con rodajas de tomate natural
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal. 797	Prot. 36	Lip. 31	H.C. 95
-----------	----------	---------	---------

dia 6

Brócoli con mayonesa
ADO: HUEVO
Merluza al horno con patatas panadera
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal. 783	Prot. 28	Lip. 39	H.C. 80
-----------	----------	---------	---------

dia 7

Guiso de fideos con calamares
(pasta sin gluten)
ADO: SOJA, MOLUSCOS
Tortilla de calabacín con tomate natural en rodajas
ADO:HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal. 528	Prot. 15	Lip. 24	H.C. 64
-----------	----------	---------	---------

dia 1

FIESTA

dia 2

FIESTA

dia 3

NO LECTIVO

Arroz tres delicias
ADO: HUEVO, SOJA
F. de merluza a la plancha
con lechuga, tomate y maíz
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal. 678	Prot. 32	Lip. 23	H.C. 86
-----------	----------	---------	---------

dia 13

Sopa de cocido (pasta sin gluten)
ADO:SOJA
Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, repollo
ADO: SOJA
Helado sin gluten (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal. 611	Prot. 23	Lip. 20	H.C. 87
-----------	----------	---------	---------

dia 14



dia 15

SAN ISIDRO

Espaguetis con tomate y chorizo (pasta sin gluten)
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Salmón al horno en salsa
con lechuga, tomate y cebolla
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal. 755	Prot. 37	Lip. 24	H.C. 99
-----------	----------	---------	---------

dia 17

Judías verdes con tomate
Pavo guisado con arroz y zanahoria
ADO: APIO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal. 649	Prot. 29	Lip. 24	H.C. 80
-----------	----------	---------	---------

Ensalada de pasta con atún,
cebolla, maíz (pasta sin gluten)
ADO:SOJA, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS
F. ternera con lechuga, tomate y remolacha
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal. 718	Prot. 32	Lip. 32	H.C. 76
-----------	----------	---------	---------

dia 20

Crema de verduras con
zanahoria, calabacín, puerro
Bacalao al horno con tomate y patatas a lo pobre
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal. 670	Prot. 25	Lip. 22	H.C. 93
-----------	----------	---------	---------

dia 21

Arroz caldoso con verduras y calamares
ADO: MOLUSCOS
Tortilla de patatas con tomate natural en rodajas
ADO:HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal. 742	Prot. 24	Lip. 31	H.C. 92
-----------	----------	---------	---------

dia 22

Espinacas salteadas con jamón, ajo y pimentón
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS
F. pollo plancha con patatas dado
Helado sin gluten (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal. 783	Prot. 44	Lip. 35	H.C. 74
-----------	----------	---------	---------

dia 24

Arroz caldoso con verduras y calamares
ADO: MOLUSCOS
Cazón adobado con lechuga, tomate y aceitunas
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal. 751	Prot. 29	Lip. 30	H.C. 91
-----------	----------	---------	---------

Lentejas ecológicas estofadas con verduras
Merluza en salsa con lechuga, tomate y cebolla
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal. 661	Prot. 27	Lip. 24	H.C. 85
-----------	----------	---------	---------

dia 27

Ensalada de arroz con manzana,
atún, cebolla y tomate
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA
Ragú de ternera estofado con verduras
Natillas (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal. 730	Prot. 37	Lip. 26	H.C. 72
-----------	----------	---------	---------

dia 28

Crema de calabacín y patata
F. pollo plancha con lechuga, tomate, aceitunas
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal. 681	Prot. 33	Lip. 27	H.C. 76
-----------	----------	---------	---------

dia 29

Macarrones (pasta sin gluten) con queso y tomate
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS,SOJA
Salmón plancha con mayonesa y
ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
ADO: PESCADO,HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal. 615	Prot. 35	Lip. 17	H.C. 80
-----------	----------	---------	---------

dia 31

Coliflor rehogada
Chuletas riojana con patatas bastón
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal. 622	Prot. 24	Lip. 53	H.C. 13
-----------	----------	---------	---------